

Luoghi di partenza ed orari,
dei gruppi di cammino

Giorni e orari

L'iscrizione è gratuita

Per informazioni e iscrizioni
rivolgersi a:



[www.facebook.com/
CamminareInsiemeATSMilano](https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano)

*Camminare è
un'attività che:*

- ♥ *non costa nulla*
- ♥ *può essere praticata
ogni giorno*
- ♥ *rappresenta una
opportunità socializzante*
- ♥ *può diventare un utile
esercizio fisico autogestito*



*Gruppi
di Cammino*



In collaborazione con:

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

Alle donne e agli uomini di ogni età si raccomanda almeno mezz'ora al giorno di attività motoria di intensità media, come il camminare.

7 benefici del cammino

Camminare regolarmente aiuta a prevenire:

- l'infarto cardiaco
- l'obesità
- l'osteoporosi
- alcuni tumori (colon, mammella)
- la perdita della memoria, dell'attenzione, dell'orientamento spazio-temporale
- la perdita della massa muscolare e le cadute

e a regolarizzare:

- i livelli della pressione arteriosa
- i livelli della glicemia e del colesterolo
- il peso corporeo raggiunto con la dieta
- i livelli dell'ansia e dello stress
- il tono dell'umore (contrastando la depressione).



Cos'è il "Gruppo di Cammino" ?

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due o tre volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e di migliorare così la propria salute.

Il gruppo è guidato da volontari adeguatamente formati dall'ATS Città Metropolitana di Milano che accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano.

Le finalità

- incrementare l'abitudine al cammino quotidiano
- promuovere uno stile di vita attivo
- aumentare la possibilità di stare in compagnia e di creare nuovi legami di amicizia.

Le caratteristiche del Gruppo di Cammino

Il cammino è una "pratica" facile e adatta a tutti, è gratuita e non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico ma solo vestiti e scarpe comode.

Frequenza, tempi, distanze

È importante calcolare il tempo previsto per il percorso stabilito, considerando che: le camminate dovrebbero avere una durata minima di 30 minuti e la distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo).

Tabella indicativa delle distanze percorribili in base alla velocità di cammino

VELOCITA' (km/h)	TEMPO		
	10 min	20 min	30 min
BASSA	0.6 km	1.2 km	1.8 km
MEDIA	0.9 km	1.8 km	2.7 km
ALTA	1.1 km	2.2 km	3.3 km

